Optymista w listopadzie.

2015-10-30

Centrum Aktywności Seniorów „Optymista” Kraków ul. Sienkiewicza 2a.

Planowane działania w miesiącu listopadzie 2015 roku.

W okresie 01.11.2015 r . do 30.11.2015 r. lokal Centrum przy ul. Sienkiewicza 2 a zaprasza Seniorów na spotkania w :
- poniedziałki , wtorki , czwartki w godzinach od 15.00 do 19.00
- piątki , soboty w godzinach od 10.00 do 14.00

W grupach tematycznych odbywać się będą gry stolikowe , będzie można przeczytać bieżącą prasę oraz skorzystać z internetu.
W trakcie tych spotkań odbywać się będą pogadanki i dyskusje na tematy dotyczące Seniorów oraz spraw bieżących.
Od miesiąca listopada wprowadzono dzień szachowy. W każdy wtorek od godziny 17.00 odbywać się będzie gra w szachy.
W czwartki zaplanowano wyświetlanie filmów przy użyciu zakupionego do Centrum komputera , projektora multimedialnego i ekranu . Projekcje będą prowadzone przez Wolontariuszy Centrum.
W ramach spotkań w lokalu Centrum planowane są w listopadzie miedzy innymi :
- 02.11.15 - „Refleksje nad przemijaniem” – prelekcja i dyskusja
- 09.11.15 i 12.11.15 - wieczornice z okazji Święta Niepodległości
- 16.11.15 – wspomnienia o Hance Bielickiej w 100 rocznicę urodzin
- 23.11.15 – spotkanie z prawnikiem - tematem spotkania będą sprawy Seniorów
- 30.11.15 – „Życie i twórczość Antoniego Słomińskiego” – prelekcja i dyskusja
- wycieczki rowerowe – terminy uzależnione od pogody.

Za organizację zajęć w lokalu Centrum odpowiedzialne będą:
Maria Antosch , Barbara Bihun, Henryka Stoch

Koordynatorzy Centrum pod nr telefonu 12-634-51-57 oraz w lokalu Centrum zapisywać będą chętnych na planowane zajęcia poza terenem lokalu oraz udzielać wszelkich informacji związanych z działalnością Centrum .

W miesiącu listopadzie br. w lokalu Centrum, ul. Sienkiewicza 2A odbywać się będą następujące zajęcia cykliczne :
1. W ramach cyklu zajęć „ W zdrowym ciele zdrowy duch” odbędą się :
- w dniu 19.11.2015 r. o godzinie 16.00 -spotkanie z dietetyczką na temat „Osteoporozy” - poprowadzi je dietetyczka Pani Barbara Kozioł ,
- w dniu 26.11.2015 r. o godzinie 17.00 spotkanie z lekarzem na temat

„Osteoporoza” .Zajęcia poprowadzi lekarz Pani Elżbieta Buda – Szczepka .

2. Członkowie Centrum w miesiącu listopadzie uczestniczyć będą w zorganizowanych wyjściach :
   - w dniu 09.11.15 r. o godz. 15.30 wyjście do kina na film pt. „Zakazany Bóg” w kinie Mikro ,
   - w dniu 16.1.15 o godz. 15.30 - wyjście do kina na film pt. „ Listy do M” w kinie Mikro .
   - w dniu 23.11.15 o godz. 15.30 - wyjście do kina na film pt. „ Jedenaście minut” w kinie Mikro .
   - planowane jest również wyjście do teatru.
4. Spacery z kijkami Nordic Walking - odbywać się będą w następujących dniach : 03,10,17,24 w godz. 17.00 do 18.30
   06,13,20, 27 w godz. 10.00 do 11.30
   Zbiórka uczestników przed lokalem Centrum – zajęcia prowadzi instruktor Pani dr Grażyna Kołomyjska .
5. W ramach cyklu „Warsztaty żywieniowe” odbędą się zajęcia w dniu 07.11.15 i 14.11.2015 r. przygotowane przy współudziale członków Centrum i zakończone konsumpcją oraz dyskusją o sposobie ich przygotowania.
   Zajęcia odbywać się będą w lokalu Centrum.

6. Zajęcia na sali gimnastycznej odbywać się będą w dniach : 05,12,19,26 listopada w godz. 13.00 do 13.45 w sali gimnastycznej w „Polska Ymca” , Kraków ul. Krowoderska 8 . Zajęcia poprowadzi instruktor - Pani Czesława Szczurek.
7. Zajęcia na basenie odbywać się będą w dniach 03,10,17,24 listopada godz. 16.00 do 16.45 na basenie pływackim ,„Polska Ymca” ul. Krowoderska 8 Zajęcia poprowadzi instruktor Pani Czesława Szczurek .

8. Zajęcia z samoobrony odbywać się będą w dniach : 05,12,19,26 listopada w godz. 18.40 do 20.10 na Sali gimnastycznej „Polska Ymca” , Kraków ul. Krowoderska 8 . Zajęcia prowadzi instruktor Pan Roman Wilk.
9. W dniu 22.11.2015 r. odbędzie się spektakl teatralny w Teatrze Ludowym pt. „ Kochanowo i okolice” .

10. Pod koniec miesiąca zostanie wydana kolejna Gazetka „Nieregularnik Alternatywny” w której omówione zostaną działania jakie odbyły się w miesiącu listopadzie oraz plan na miesiąc grudzień 2015 roku.